

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

COVID-19

РЕКОМЕНДАЦИИ КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО ШКОЛЬНИКА НА ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ ДОМА

РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. ЕСТЕСТВЕННОЕ
ОСВЕЩЕНИЕ



2. ПОЛОЖЕНИЕ
МОНИТОРА



3. РАССТОЯНИЕ
ДО КНИГ



4. СИДИТЕ
ПРАВИЛЬНО



5. СООТВЕТСТВИЕ
МЕБЕЛИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК



1. ФИЗКУЛЬТИНУТКА
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ



2. ФИЗКУЛЬТИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК



3. ФИЗКУЛЬТИНУТКА
ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ
КОРПУСА ТЕЛА



4. УПРАЖНЕНИЯ
ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ

КАК ПРАВИЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ*?



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

- маску нужно закрепить таким образом, чтобы она плотно закрывала рот и нос;
- важно стараться не касаться маски руками. Если же это все-таки случилось, тщательно обработайте руки мылом или спиртовым средством;
- если маска отсырела и стала влажной, то ее тут же необходимо заменить на новую сухую;
- ни в коем случае нельзя использовать одну и ту же маску дважды;
- после использования следует немедленно выбросить маску.



*Ношение маски в первую очередь рекомендуется при наличии симптомов простудного заболевания!

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

Весной ожидается вторая волна эпидемии гриппа.

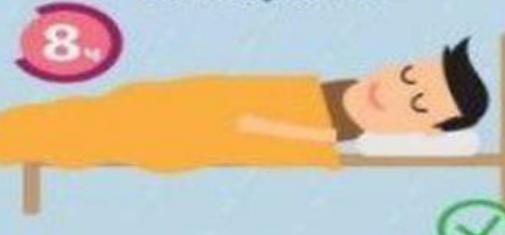
Чтобы не заразиться, соблюдайте простые правила профилактики простуды и гриппа:

Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.



Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.

Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.



Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.



Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)

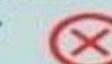


Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.

Часто и тщательно мойте руки.



Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).



Принимайте противо-вирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.



После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.



Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом

